ما هي مضار تناول الفاكهة مساء؟

حرقة في الليل

إذا كانت معدتك حساسة أو لديك مشكلة الحموضة المعوية، يجب أن تفكر جيدا قبل تناول الفاكهة الحمضية مثل الأناناس أو التفاح في المساء.

الحموضة المعوية هي حالة ينتقل خلالها حمض المعدة من المعدة ويعود إلى المريء. ويمكن أن تزداد شدتها عن طريق تناول الأطعمة الحمضية مثل الفاكهة.

ويعزز النوم الحرقة. فإذا تناولت الفاكهة في المساء، قم بالمشي أولا ولا تستلقي على الفور. بحسب موقع "فيت فور فان".

قلق النوم

ويقدم الفركتوز المتواجد في الفاكهة طاقة سريعة للجسم ولا يحتاج جسمنا إلى هذا النوع من الطاقة مساء عادة، كما يمكن أن يؤدي تناولها إلى الإحساس بالجوع ليلا وقلق النوم.

زيادة الوزن

بالإضافة إلى ذلك، فالفركتوز هو نوع من أنواع الكربوهيدرات، ويتم تحويله إلى دهون بعد استهلاك الطاقة اللازمة، وفي حال تناولنا الكثير من الفاكهة السكرية مثل الموز أو العنب أو المانجو في المساء، فقد لا يكون الجسم قادرًا على تحويل الفركتوز إلى الطاقة فيخزنها كدهون ما يسبب زيادة الوزن.

انتفاخ البطن

وفي كثير من الأحيان لا يمكن هضم الفاكهة بشكل صحيح في المساء وتبقى في الأمعاء الغليظة. وتتخمر هناك، مما قد يؤدي إلى انتفاخ البطن ومشاكل النوم.

وينصح الخبراء بتناول فاكهة قليلة السكر في المسا، فهي أسهل للهضم، مثل، العنب البري أو التوت أو البابايا أو الجوافة، أما الفاكهة كالموز والمانغو والأناناس فمن الأفضل تناولها مع وجبة الفطور في الصباح.